



兵豆牛肉饼 (供四人食用)

Beef and Lentil Burgers (Serves 4)

原料

400克红色扁豆罐头（洗过并滤干水分）

500克牛肉碎

1个洋葱（切碎）

1只胡萝卜（擦碎）

1个鸡蛋

1/4杯干面包屑

2茶匙混合香料

1汤匙食用油（未提供）

适量胡椒和盐（未提供）

所需厨具

大平底锅

刨丝器

切菜板

量杯

滤盆

大碗

茶匙

厨刀

汤匙

铲子

赞助商：

配餐方案

餐食中如需额外添加一份蔬菜，您可以切/擦碎并添加一根西葫芦。

配餐可考虑选用下列食材搭配肉饼：

- 熟番茄（切片）
- 甜菜根（切片）
- 全麦面包卷和
- 生菜或嫩菠菜叶

制作方法

1. 大碗内放入扁豆、牛肉碎、洋葱、胡萝卜、鸡蛋、面包屑和混合香料。用手搅拌所有原料，制成4至8个肉饼。
2. 大平底锅内添油加热，用中火煎肉饼，每一面各5分钟，直至煎熟。
3. 可搭配心仪蔬菜/凉菜或单独食用肉饼。

如需详情：

电话08 8351 1136或邮件 reception@foodbanksa.org.au